

Reflectarea conținutului (parafrizarea)

Utilizând această abilitate, consilierul pur și simplu reflectă către copil ceea ce i-a spus acesta. Consilierul nu repetă doar cuvînt cu cuvînt ceea ce i-a spus copilul, ci parafrizează, adică alege detaliile de conținut cele mai importante din ceea ce a spus copilul și le reformulează mai clar, cu propriile cuvinte, nu cu ale copilului.

Este important să observăm că reflectarea nu are loc neapărat în timpul conversației cu copiii, ci poate surveni cînd terapeutul îi observă jucîndu-se.

Iată cîteva exemple de parafrizare :

Exemplul 1

Afirmația copilului : „Mama și tata lucrează mereu. Tata pleacă de acasă mult timp ca să lucreze, merge la Cairns și în multe locuri. Mama este șefă acolo unde lucrează și uneori trebuie să stea mai mult și să le spună oamenilor ce să facă”.

Răspunsul consilierului : „S-ar părea că mama și tata nu sînt foarte mult timp alături de tine”.

Exemplul 2 (copilul jucîndu-se cu niște figurine reprezentînd animale în miniatură, în tava cu nisip)

Afirmația copilului : „Hai, dinozaurule, sari peste gard, e frumos aici. Hai, uită-te la mine, privește, hai, Spiky, vino aici, te ajut eu. Vin după tine, uite ! ”.

Răspunsul consilierului : „Se pare că animalul tău vrea ca Spiky să vină alături de el”.

Exemplul 3 (copilul jucîndu-se în casa păpușilor, cu familia păpușii)

Afirmația copilului : „Ți-am spus să nu faci mizerie pe podea. Să faci ordine ! Ți-ai împrăștiat lucrurile peste tot, obraznicule ! ”.

Răspunsul consilierului : „Mama vrea ca băiețelul să facă ordine”.

Exemplul 4

Afirmația copilului : „Am scris bine toate cuvintele, la test, dar Tiffany nu. Ea a fost certată și pentru că a vorbit. Cînd ești obraznic, trebuie să mergi în camera de pedeapsă. Eu nu merg niciodată în camera de pedeapsă”.

Afirmația consilierului : „Cumva tu nu ai probleme, dar Tiffany are”.

Cînd consilierul reflectă conținutul, îi spune pur și simplu copilului, clar și pe scurt, cele mai importante lucruri pe care copilul tocmai i le-a zis. Cînd consilierul procedează astfel, copilul are impresia că a fost ascultat. Totodată, folosind reflectarea conținutului, consilierul îl ajută pe copil să conștientizeze mai bine ceea ce tocmai a spus, intensificînd astfel această conștientizare. Prin urmare, copilul este capabil să sesizeze mai bine importanța lucrurilor despre care vorbește și să clarifice orice confuzie. Astfel, reflectarea conținutului este utilă, ajutîndu-l pe copil să avanseze în procesul de explorare.

Reflectarea sentimentelor

La fel cum reflectă conținuturi, consilierul poate reflecta și sentimente. Acest lucru implică reflectarea către copil a informațiilor despre sentimentele pe care le are copilul. Cînd copilul se joacă, reflectarea sentimentelor poate fi utilizată și în relație cu emoțiile, pe care copilul le atribuie unor persoane imaginare, simboluri sau animale de jucărie implicate în joc.

Reflectarea sentimentelor este una dintre principalele abilități de consiliere deoarece stimulează conștientizarea sentimentelor de către copil. Îl încurajează pe copil să își gestioneze anumite sentimente semnificative, mai degrabă decît să le evite.

Pentru consilier este important să cunoască clar diferența dintre gînduri și sentimente și să nu le confunde. Dacă v-am cere dumneavoastră, cititorului, să ne spuneți care este diferența dintre gînduri și sentimente, ce ați răspunde? Dacă am spune că „Avem impresia că persoanele sufletiste sînt consilieri mai buni”, ne-am exprima un gînd; ar fi mai bine dacă am spune: „*Credem* că persoanele sufletiste sînt consilieri mai buni”.

În general gîndurile trebuie exprimate într-o propoziție, în timp ce sentimentele au nevoie uneori doar de un singur cuvînt. Denumirile unor sentimente, precum cele de mai jos, descriu o stare emoțională:

bucuros	trist	mînios
confuz	dezamăgit	surprins
disperat	copleșit	speriat
îngrijorat	satisfăcut	nesigur
respins	trădat	neajutorat
responsabil	puternic	

Cînd vă uitați la această listă, ați putea observa că majoritatea sentimentelor au și stări opuse. În calitate de terapeuți, îi putem ajuta pe copii să gestioneze sentimentele negative și neplăcute în moduri adaptative. Cu toate acestea, este important să fiți realist și să recunoașteți că nu va fi posibil să „eliminați” sentimentele negative ale unui copil. Totuși, îl puteți ajuta pe copil să le facă față, astfel încît el să le modifice ori să le poată gestiona în mod adecvat.

Reflectarea sentimentelor implică formularea unor afirmații care să includă cuvinte ce desemnează „sentimente” – de exemplu : „Ești trist”, „Pari nervos” sau „Pari dezamăgit”. Iată cîteva exemple de afirmații făcute de copii, însoțite de reflectarea adecvată a sentimentelor de către consilier.

Exemplul 1

Afirmația copilului : „Ori de cîte ori o întreb pe mama dacă pot să merg la mătușa Karen, ea spune : «Nu». Săptămîna asta merge Kelly și era rîndul meu”.

Răspunsuri posibile ale consilierului : „Ești dezamăgit” sau „Pari mînios”. (Răspunsul corect depinde de context și de semnalele non-verbale.)

Exemplul 2 (fratele copilului a murit într-un accident de mașină)

Afirmația copilului : „Fratele meu n-avea cu el cîinele lui preferat cînd a fost lovită mașina”.

Răspunsul consilierului : „Ești foarte trist” sau „Pari foarte trist”.

Exemplul 3 (copilul este implicat într-un joc imaginativ de rol)

Afirmația copilului : „Să plecăm de aici înainte să ne găsească. Repede, vin ! ”.

Răspunsul consilierului : „Pari speriat”.

Exemplul 4 (copilul se joacă în casa păpușilor, cu familia de păpuși)

Afirmația copilului : „Ți-am spus să nu faci mizerie pe jos. Fă ordine. Ți-ai împrăștiat lucrurile peste tot, obraznicule”.

Răspunsul consilierului : „Mama aceea pare foarte supărată”.

Adesea, copilul va încerca să evite să își analizeze sentimentele, pentru că vrea să evite durerea asociată cu sentimentele intense precum

tristețea, disperarea, mînia sau anxietatea. Cu toate acestea, accesarea sentimentelor înseamnă de obicei a merge mai departe, în vederea unui confort emoțional sporit, pentru ca apoi să devină capabil să ia decizii raționale.

Uneori copiii ne spun direct ceea ce simt. De exemplu, un copil poate spune : „Sînt foarte supărat pe fratele meu”. Cu toate acestea, de obicei copiii nu ne spun direct cum se simt din punct de vedere emoțional, ci ne oferă semnale nonverbale și vorbesc indirect despre situația lor.

Dacă vă ocupați îndeaproape de un copil, în calitate de consilier, propriile sentimente vor începe să le reflecte pe cele ale copilului și vă va fi mai ușor să vă identificați cu ceea ce simte acesta. După ce dobîndiți experiență, este posibil să identificați sentimente precum supărarea, tristețea sau mînia observînd postura copilului, expresia feței, mișcările și comportamentul ludic.

Nu pierdeți din vedere faptul că, dacă reflectați corect sentimentele unui copil, atunci acesta va tinde probabil să le acceseze mai profund. Dacă este vorba despre un sentiment dureros, copilul poate începe să plîngă. În calitate de consilier, cum vă veți simți în această situație ? Pentru noi uneori este dificil. Cu siguranță, e important ca terapeuții să fie capabili să gestioneze sentimentele induse de lacrimile copiilor.

Reflectarea mîniei către copil poate avea uneori un rezultat dramatic. În cazul în care consilierul reflectă mînia spunînd : „Ești mînios” sau „Pari foarte mînios”, copilul poate reacționa răspunzînd imediat „Nu sînt mînios”, replică urmată de o perioadă de nazuri în camera de joacă. Dacă se întîmplă astfel, consilierul se poate alarma ; totuși, reacția copilului reflectă capacitatea lui de a-și exprima mînia, pe care nu a vrut să și-o asume în mod deschis. Consilierul îl poate încuraja apoi pe copil să își direcționeze mînia într-un mod mai adecvat prin folosirea diferitor mijloace.

Pe scurt, reflectarea sentimentelor îi permite copilului să își trăiască pe deplin emoțiile și să se simtă mai bine după ce își exteriorizează sentimentele. După exteriorizarea sentimentelor, copilul este capabil să gîndească mai clar și să ia în calcul opțiuni constructive și alegeri cu privire la viitor. Prin urmare, reflectarea sentimentelor este una dintre cele mai importante abilități de consiliere.

Utilizarea reflectării conținutului și sentimentelor

Odată cu experiența, veți vedea că puteți combina adesea reflectarea conținutului cu reflectarea sentimentelor. De exemplu, puteți combina afirmația „Ești trist” cu afirmația „Îmi spui că tatăl tău nu stătea cu tine în weekend” dînd răspunsul „Ești trist pentru că tatăl tău nu stătea cu tine în weekend”. Iată cîteva exemple de reflectare combinată a conținutului și sentimentelor.

Exemplul 1

Afirmația copilului : „Steven și cu mine ne jucam de-a prințul și prințesa în grădină. El voia întotdeauna să fie regele și să stea pe piatra care era tronul. Acum nu mai poate face asta, pentru că este în rai”.

Răspunsul consilierului : „Ești trist pentru că nu te mai poți juca cu Steven”.

Exemplul 2

Afirmația copilului : „Chiar dacă te îndepărtezi, copiii mai mari vin după tine. Dacă îi spui învățătorului, se iau de tine la sfîrșitul orelor. Nu poți evita în nici un fel”.

Răspunsul consilierului : „Te simți neajutorat pentru că nu le poți face față celor care te hărțuiesc”.

Exemplul 3 (un copil mai mare)

Afirmația copilului : „Mi-am notat pe o hîrtie toate cursurile și am precizat alături preferințele mele. I-am dat-o mamei, ca s-o ducă la școală la timp, dar încă n-a dus-o”.

Răspunsul consilierului : „Ești supărat pentru că mama ta te-a dezamăgit”.

Cînd reflectă conținutul și sentimentele, este de dorit ca terapeutul să dea răspunsuri scurte, ca să nu perturbe prea mult procesele interioare ale copilului. Afirmațiile lungi îl vor îndepărta pe copil de experiența curentă, îl vor scoate din lumea sa și îl vor transpune în cea a consilierului.

Folosindu-și discernămîntul, consilierii vor decide cînd este mai bine să reflecte conținutul, sentimentele sau ambele categorii. Uneori

va fi mai adecvat, pentru concizie, să folosească fie reflectarea conținutului, fie a sentimentelor, mai degrabă decît să le combine.

Pentru a ajuta copilul să accepte un sentiment pe care încearcă să îl reprime, poate fi util să se folosească doar reflectarea sentimentului. Apoi copilul poate să se axeze pe sentimentul respectiv și să îl gestioneze mai bine. De exemplu, dacă terapeutul îi spune copilului : „Ești foarte trist”, afirmația se axează pe durerea copilului, mai degrabă decît să îl încurajeze pe acesta să scape de experiența durerii, gestionînd conținutul afirmației. Durerea nu este evitată dacă respectivul copil intră într-o stare cognitivă, mai degrabă decît emoțională : în schimb, este abordată adecvat în situația terapeutică.

Ori de cîte ori este posibil, ajutați-i pe copii să își acceseze sentimentele, mai degrabă decît să le refuleze, operînd la nivel „rațional” sau cognitiv. Trăirea deplină a unor sentimente este adesea dureroasă, dar e cathartică și, prin urmare, dezirabilă din perspectivă terapeutică.

Abilitățile de consiliere care facilitează adecvarea la limbajul trupului folosit de copil, răspunsurile minime și reflectarea se numără printre cele mai utile pentru crearea unei bune relații de consiliere. Prin folosirea acestor abilități, copilul este încurajat să devină mai deschis și să îi comunice consilierului problemele care îi cauzează dificultăți emoționale.

Din cînd în cînd este util ca terapeutul să îi prezinte copilului o recapitulare a aspectelor despre care s-a discutat deja. Această recapitulare se efectuează folosind abilitatea de a rezuma.

Utilizarea rezumării

Consilierul rezumă reflectînd către copil informații dintr-o serie de afirmații făcute de copil pe parcursul cîtorva minute. Rezumatul reunește principalele elemente de conținut și, totodată, include și sentimentele descrise de copil. Rezumatul nu este o reluare completă a aspectelor discutate, ci identifică principalele puncte sau cele mai importante lucruri despre care a vorbit copilul. Adesea, detaliile propriilor relatări îi pot induce în eroare pe copii. Rezumatul lămurește cele spuse de copil și dispune informațiile într-o formă organizată, astfel încît el să aibă o imagine mai clară și să se poată concentra mai bine.

Imaginați-vă că în cîteva minute un copil v-a comunicat multe informații. Printre acestea se numără cîteva exemple de momente în care copilului i-ar fi plăcut ca unul dintre părinți să fie prezent, dar